

エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS)

産後の気分についておたずねします。

あなたも赤ちゃんもお元気ですか。

最近のあなたの気分をチェックしてみましょう。今日だけでなく、過去7日間にあなたが感じたことに最も近い答えに○をつけて下さい。必ず10項目全部に答えて下さい。

- | | |
|--|--|
| 1. 笑うことができたし、物事のおもしろい面もわかった。
() いつもと同様にできた。
() あまりできなかった。
() 明らかにできなかった。
() 全くできなかった。 | 6. することがたくさんあって大変だった。
() たいてい対処できなかった
() いつものようにはうまく対処できなかった
() たいていうまく対処した。
() 普段通りに対処した。 |
| 2. 物事を楽しみにして待った。
() いつもと同様にできた。
() あまりできなかった。
() 明らかにできなかった。
() ほとんどできなかった。 | 7. 不幸せな気分なので、眠りにくかった。
() ほとんどいつもそうだった。
() 時々そうだった。
() あまり度々ではなかった。
() 全くなかった。 |
| 3. 物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めた。
() たいていそうだった。
() 時々そうだった。
() あまり度々ではなかった。
() 全くなかった。 | 8. 悲しくなったり、惨めになったりした。
() たいていそうだった。
() かなりしばしばそうだった。
() あまり度々ではなかった。
() 全くそうではなかった。 |
| 4. はっきりした理由もないのに不安になったり、心配したりした。
() そうではなかった。
() ほとんどそうではなかった。
() 時々あった。
() しょっちゅうあった。 | 9. 不幸せな気分だったので、泣いていた。
() たいていそうだった。
() かなりしばしばそうだった。
() ほんの時々あった。
() 全くそうではなかった。 |
| 5. はっきりした理由もないのに恐怖に襲われた。
() しょっちゅうあった。
() 時々あった。
() めったになかった。
() 全くなかった。 | 10. 自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた。
() かなりしばしばそうだった。
() 時々そうだった。
() めったになかった。
() 全くなかった。 |

記入日 年 月 日 (出産日 年 月 日)

名前 _____

住所 綾瀬市 _____

TEL _____

※この質問票の情報は、綾瀬市の保健指導に使用させていただきます。